

こんだてカレンダー 6月

※今年度より、献立表の書式を変更しました。
使用食材については、裏面の「詳細こんだて表」でご確認ください。


日	火	水	木	金
 4日 牛乳 ナンの ツナマヨカレー焼き カポナータ コーンフレークサラダ オレンジ むし歯 予防デー	 5日 牛乳 シーフードピラフ 夏野菜の ミートチーズ焼き コーンスープ	 6日 牛乳 ひじきごはん あじのせんべい揚げ いかと胡瓜の 土佐酢あえ 鶏肉と大根の春雨煮 カットパン	 7日 牛乳 セサミトースト トマトシチュー アスパラと じゃこのサラダ 美生柑	 8日 牛乳 ごはん 切干大根の ハリハリ漬け いかのレモン ソースかけ 洋風きんぴら くずきりスープ
11日 牛乳 梅茶漬け えび団子の あじさい揚げ 野菜のおひたし びわ 「入梅」	12日 牛乳 ごはん 鯖のぬか炊き 昆布と野菜のうま煮 すまし汁(青菜、えのき)	13日 牛乳 じゃこ入りわかめごはん 豆まめコロッケ 切干大根の ベーコンソテー みだくさん味噌汁 試食会	14日 牛乳 なすのトマトスパゲティ パリパリサラダ スイートピーンズ	15日 牛乳 昆布ごはん ぎせい豆腐 ゆかり和え じゃが芋と青菜の味噌汁
18日 牛乳 ポークチャップライス キャベツと じゃが芋のスープ ナタデココと フルーツのポンチ	19日 牛乳 もぐもぐ カミナリごはん にぎすの しんびき粉揚げ 大根と水菜の 梅サラダ メロン	20日 牛乳 パインパン 豆腐のグラタン 夏野菜のポトフ	21日 牛乳 いわしの梅てり丼 ほうれん草の 海苔あえ 冬瓜のスープ さくらんぼ 「夏至」	22日 牛乳 そぼろもやしごはん スンドゥブチゲ 揚げごぼうのごま和え
25日 牛乳 コーンの 炊き込みごはん 目鯛の ピリカラフル ポテトと枝豆のサラダ 夏野菜のスープ オレンジ	26日 牛乳 ごはん キムムッチ 豚肉と野菜の卵炒め エビ団子スープ	27日 牛乳 じゃこトースト かぼちゃシチュー フレンチサラダ	28日 牛乳 マーボー豆腐丼 卵とニラのスープ レモンスカッシュゼリー	29日 牛乳 夏野菜の カラフルちらし寿司 豆腐とわかめの すまし汁 水無月 「夏越しの祓」 季節の行事食



<今月のこんだてよい>

4日(月)…「むし歯予防デー」

今月は食育月間ということもあり、献立に「かみかみメニュー」を多く取り入れました。食べ物は、よくかんで食べないと、せっかくの栄養も、うまく体に取り込むことができません。普段からよくかんで食べる習慣をつけましょう！

 マークがついた日が「かみかみメニュー」です。

11日(月)…「入梅」

「そろそろ梅雨に入るので、雨に備える準備をしましょう」という日です。立春から数えて135日目と決められているので、実際の梅雨入りとは多少ズレますが、農作物を育てる上での目安になっています。「入梅」に因んで「梅」を使った献立です。梅干しのクエン酸には疲労回復の効果があります。小さく切ったパンをえび団子にまぶして揚げた「あじさい揚げ」と、びわで、季節を感じられる献立にしました。

21日(木)…「夏至」

「春が終わって夏が始まる日」です。一年で最も昼の時間が長い日でもあります。食欲がなくなり、体力も落ちてしまう時期なので、暑さに負けずに元気に過ごせるように「夏バテ防止メニュー」にしました。「梅てり丼」の梅干しやはちみつには疲労回復効果があります。スープに入っている「冬瓜」は冷却効果があり、旬の果物のさくらんぼにはカリウム・鉄・葉酸が多く、貧血予防の効果があります。

29日(金)…6月30日は「夏越しの祓」

一年の折り返しとなるこの日に、「この先も無事に過ごせますように」という願いを込めて行われる行事で、「水無月」という和菓子を食べる習わしがあります。旧暦の6月1日に氷を口にすると夏バテしないという言い伝えから、氷の節句として暑気払いをしていましたが、氷は貴重だったため、氷のカケラに似せて作った三角形のういろうに、厄払いの意味の小豆をのせた菓子を「水無月」と名付けて代用したのが由来です。



★6月の旬の食材は、キャベツ、ニラ、チンゲン菜、もやし、大葉、新じゃがいも、アジ、カレイ、さくらんぼ、びわ、メロンなどです。